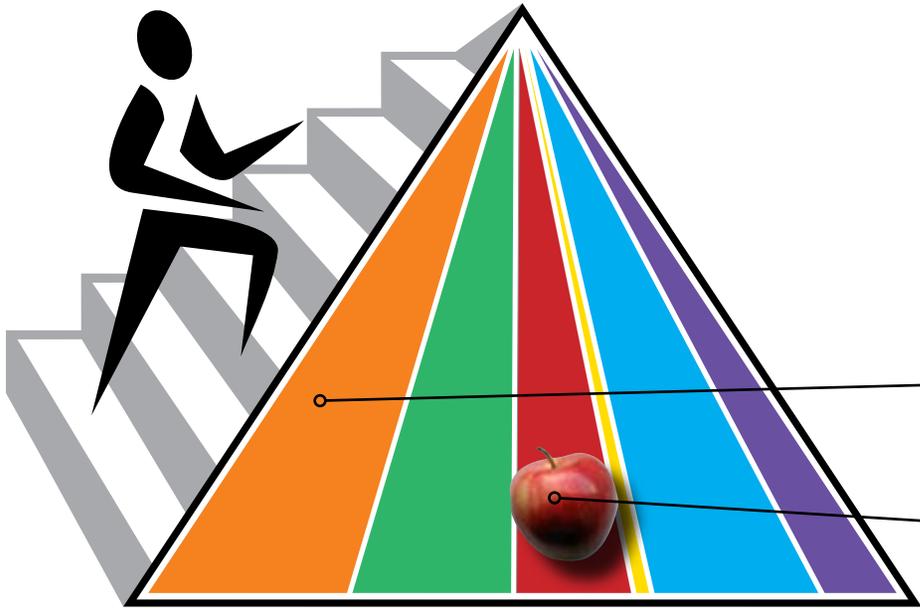


តើ MyPyramid.gov ជាអ្វី?

មានសារៈសំខាន់ណាស់ណាស់ អាហារូបត្ថម្ភយល់ថា សារៈសំខាន់ (MyPyramid)។ សារៈសំខាន់ គឺមានន័យថាការបរិភោគអាហារមានសុខភាពល្អ និងថ្លែងថ្លែងអ្វីៗដែលអ្នកបរិភោគ ឲ្យជាមួយការហាត់ប្រាណ។ គន្លឹះសំខាន់ចំពោះសារៈសំខាន់ គឺធ្វើ គំរោងការមួយដែលត្រឹមត្រូវ សំរាប់អ្នក យោងទៅលើអាយុ ភេទ និងកំរិតសកម្មភាពរបស់អ្នក។ អ្នកអាចធ្វើការនេះបាន ដោយទៅមើលគេហទំព័រ MyPyramid.gov នៅលើ <http://www.mypyramid.gov> ។ បើអ្នកពុំមាន កំពូលទំរេ អ្នកអាចប្រើនៅតាមបណ្តាលយកក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដោយឥតគិតថ្លៃ។



MyPyramid.gov

ក្រុមម្ហូប និងប្រេង

សារៈសំខាន់ផ្សំផ្កាឡើងដោយមានក្រុមម្ហូបនិងប្រេង 5 យ៉ាង។ ក្រុមនីមួយៗ មានពណ៌ខុសៗគ្នា

- ▲ ធញ្ញជាតិ
- ▲ បន្លែ
- ▲ ផ្លែឈើ
- ▲ ប្រេង
- ▲ ទឹកដោះគោ
- ▲ សាច់ និងសណែង

បរិភោគម្ហូបខ្លះឲ្យបានច្រើនជាង ហើយដទៃទៀតតិចជាង

បរិភោគម្ហូបមួយខ្លះ ចេញពីក្រុមម្ហូបនិងប្រេង 5 យ៉ាង ជាដរាបរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើតាមច្បាប់ជាមូលដ្ឋានពីរយ៉ាង :

1. បរិភោគចេញពីក្រុមម្ហូបដែល “ទូលាយ” ឲ្យបានច្រើនជាង ហើយចេញពី ម្ហូបដែល “ចង្អៀត” តិចជាង។ ធញ្ញជាតិ បន្លែ ផ្លែឈើ និងទឹកដោះគោ គឺទូលាយជាងសាច់ ជាងសណែងនិងប្រេង។
2. បរិភោគម្ហូបចេញពីខាងក្រោមឲ្យបានច្រើនជាង ហើយចេញពីខាងលើតិច ជាង។ ម្ហូបមានខ្លាញ់តិច និងមានជាតិស្ករតិច គឺនៅខាងក្រោម។ ម្ហូបមានខ្លាញ់ ច្រើន និងមានជាតិស្ករច្រើន គឺនៅខាងលើ។

ឧទាហរណ៍: ផ្លែប៉ោមគឺនៅខាងក្រោមនៃក្រុមផ្លែឈើ។ នំផ្លែប៉ោមគឺនៅខាង លើ។ ដំឡូងបារាំងដុតគម្ពុត គឺនៅខាងក្រោមនៃក្រុមបន្លែ។ ដំឡូងបារាំងដុត ដែលមានខ្លះជួរ និងប៊ឺរ គឺនៅខាងលើ ដូចជាដំឡូងបារាំងច្រើនជាងដើម។

រក្សាការថ្លែងរបស់អ្នក

គន្លឹះសំខាន់ចំពោះសារៈសំខាន់ គឺថ្លែងថ្លែងអ្វីៗដែលអ្នកបរិភោគ ឲ្យជាមួយចំនួន ការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។ កាលណាអ្នកធ្វើចលនាខ្លះប្រាណរបស់អ្នកច្រើន អ្នកអាចបរិភោគជាតិកាឡូរី (ម្ហូប) បានច្រើនទៀត ព្រមទាំងអាចរក្សាទំងន់ឲ្យ នៅតែស្រស់។

អ្នកត្រូវការបរិភោគតិច ហើយធ្វើចលនាឲ្យបានច្រើន ទើបអាចបញ្ចុះទំងន់បាន។ សាកយកចំណីដែលមានស្ករច្រើន មានខ្លាញ់ច្រើន ធ្វើជាចំណីពិសេសម្តងម្កាល ប៉ុន្តែមិនមែន ជាម្ហូបដែលអ្នកបរិភោគរៀងរាល់ថ្ងៃឡើយ។

កុំសូវបរិភោគអាហារចំអិនរហ័សៗ។ កាលណាអ្នកបរិភោគនៅតាមអាគារនិយម ត្រូវជ្រើសរើសឲ្យបានល្អប្រពៃ។

បរិភោគតិច

ធ្វើចលនាច្រើន

ខ្លាញ់ និងប្រេង

អ្នកត្រូវការបរិភោគខ្លាញ់បន្តិចបន្តួច ជាដរាបរាល់ថ្ងៃ។ ខ្លាញ់ខ្លះល្អសំរាប់អ្នក ប៉ុន្តែខ្លះទៀតមិនល្អទេ។



យកប្រភពជាតិខ្លាញ់របស់អ្នកមកពីត្រី គ្រាប់ផ្លែឈើក្រៀម និងប្រេងធ្វើពីបន្លែ។ ពាក់កំរិតជាតិខ្លាញ់រឹង ដូចជាប៊ឺរ ម៉ារហ្គារីនបន្ទះ ប្រេងស្ន ឬខ្លាញ់ជុំ និងចំណីអាហារដែលមានជាតិខាងលើ។

បរិភោគម្ហូបខ្លះឲ្យបានច្រើនជាង ហើយដទៃទៀតតិចជាង



ធញ្ញជាតិ

6 អោន មួយថ្ងៃ

ធ្វើឲ្យភាគីកណ្តាលនៃធញ្ញជាតិរបស់អ្នក ជាស្មើៗ។

បរិភោគនំប៉័ង ស៊ីរៀល បាយ ឬប្រេងបាយធញ្ញជាតិស្បែកធុន ឲ្យបានយ៉ាងហោច ណាស់ 3 អោន (ប្រហែល 3 ថ្នាំពិស) ជាម្សៅរាល់ថ្ងៃ។

រកមើលពាក្យ "whole" (ស្បែក) នៅលើស្លាកម្ហូប ឬនៅក្នុងបញ្ជីគ្រឿងផ្សំផ្ទៃមួយ។

ធញ្ញជាតិស្បែកមានជាតិសរសៃច្រើនជាង និងប្រសើរសំរាប់អ្នក ជាងនំប៉័ងនិងបាយ "ស"។

បន្លែបង្ការ

មួយថ្ងៃ 2 ½ តែង

ផ្លាស់ប្តូរបន្លែរបស់អ្នក។

បរិភោគបន្លែពណ៌បៃតងស្រអាប់ ដូចជាផ្កាស្បែកក្រហម និងបន្លែពណ៌ទឹកក្រូចដូចជាការ៉ុត។

បរិភោគសណ្តែកក្រៀម និងសណ្តែកបារាំងឲ្យបានច្រើន។

បន្លែមានជាតិខ្លាញ់ និងមានជាតិកាឡូរីតិច។

បន្លែនិងផ្លែឈើរក្សាអ្នកឲ្យមានទំងន់ល្អ និងជួយការពារជាការផ្សេងៗ ដូចជាជំងឺមហារីក និងជំងឺចាញ់ជីវិត។

ផ្លែឈើ

មួយថ្ងៃ 2 តែង

ផ្តោតចិត្តទៅលើផ្លែឈើ។

បរិភោគផ្លែឈើឲ្យបានច្រើនមុខ។

ជ្រើសយក ផ្លែឈើស្រស់ៗ ផ្លែឈើក្លាស់ស្មៅ ផ្លែឈើកំប៉ុង និងផ្លែឈើក្រៀម។

ពិសោធន៍ផ្លែឈើដែលមួយៗបានហើយ។

ផ្លែឈើមានអត្ថប្រយោជន៍ ដូចគ្នានឹងបន្លែផ្សេងៗ។

ទឹកដោះគោ

មួយថ្ងៃ 3 តែង

ទទួលបានចំណីអាហាររបស់អ្នក ដែលសំបូរជាតិកាល់ស្យូម។

សាកទឹកដោះគោមានខ្លាញ់តិច (1%) ឬគ្មានខ្លាញ់សោះ ឬឈើស្ប ឬយ៉ូហ្គឺត និងកាដឹមតិ។

បើអ្នកមិន ឬពុំអាចពិសោធន៍ទឹកដោះគោបានទេ សាកទឹកដោះគោដែលគ្មានជាតិទ្រុកតូស ឬមានជាតិកាល់ស្យូមផ្សេងទៀត ដូចជាផ្កាស្បែកក្រហម និង អាស់ម៉ុងដ។

សាច់ និងសណ្តែក

មួយថ្ងៃ 5 ½ អោន

បរិភោគសាច់ឥតខ្លាញ់ដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន។

ជ្រើសយកសាច់ដែលមានខ្លាញ់តិច ឬសាច់ឥតខ្លាញ់ និងសាច់សត្វស្លាប។

ដុត ឬអាំង ប៊ីនីតឲ្យរៀន។

ផ្លាស់ប្តូរការជ្រើសរើសរបស់អ្នក - បរិភោគត្រី សណ្តែកសណ្តែកបារាំង គ្រាប់ផ្លែឈើក្រៀម និងគ្រាប់ដំណាំដទៃទៀត ឲ្យបានញឹកញាប់។

ឱវាទជាជំនួយ

ធញ្ញជាតិ

១ អោន =

នំប៉័ង 1 ថ្នាំពិស ឬ ស៊ីរៀលក្រៀម 1 តែង ឬ បាយ ឬប្រេងបាយ ½ តែង



បន្លែ និងផ្លែឈើ

១ តែង =

បន្លែក្រូច ឬផ្លែឈើ 1 តែង ឬ ផ្លែឈើមួយដុំជាមធ្យម

១ តែងប្រហែលជិតពេញមួយក្តាប់



ទឹកដោះគោ

១ តែង =

ទឹកដោះគោមួយកែវចំណុះ 8 អោន ឬ ឈើស 1 ½ អោន

១ អោន ប្រហែលប៉ុនពីរដួងដៃ



សាច់ និងសណ្តែក

សាច់ ១ អោន =

ប៊ីសណ្តែកដី 1 ស្លាបប្រាបាយ សណ្តែកក្រៀម ¼ តែង

សាច់ ២-៣ អោន ប្រហែលមួយថ្នាំពិសរបស់អ្នក (គ្មានគ្រាប់ដៃ)

ប៊ីសណ្តែកដី ១ ស្លាបប្រាបាយ ប្រហែលប៉ុនបាល់ប៊ីងប៉ុងមួយ



សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីបញ្ហានេះ សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬក្រសួងបម្រើសមាជិកនៃគំរោងសុខភាពរបស់អ្នក។

ហាត់ប្រាណ

មនុស្សដែលឡើងកាំពណ៌រ បង្ហាញឲ្យឃើញពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើចលនា ខ្លួនប្រាណ របស់អ្នកជាម្សៅរាល់ថ្ងៃ។



មួយជំហានម្តងៗ

ការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចមួយជំហានម្តងៗ នឹងនាំអ្នកទៅដល់ទីកន្លែងដែលអ្នកត្រូវទៅ។

តើខ្ញុំគួរតែហាត់ប្រាណប៉ុន្មាន?

ការហាត់ប្រាណ គឺគ្រាន់តែជាការកំណត់ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក។

ការហាត់ប្រាណជាមធ្យម គឺរួមមាន :

- ការដើរញាប់ៗ
- ការរាំ
- ការពិភារាំង

ការហាត់ប្រាណខ្លាំងក្លា គឺរួមមាន :

- ការរត់
- ការហែលទឹក
- ធ្វើការខ្លាំងនៅតាមផ្ទះ

មនុស្សពេញវ័យ : 30 នាទី មួយថ្ងៃ

ក្មេងៗ : 60 នាទី មួយថ្ងៃ

អ្នកអាចនឹងត្រូវការហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើនទៀត!

ដើម្បីការពារកុំឲ្យឡើងទំងន់ = 60 នាទី

ដើម្បីឲ្យស្រកទំងន់ = 60 ទៅ 90 នាទី

តើខ្ញុំគួរតែបរិភោគប៉ុន្មាន?

ចំនួនប៉ុន្មានដែលអ្នកត្រូវបរិភោគ គឺស្រេចតែខ្លួនអ្នក។ អាយុ កំពស់ និងភេទ របស់អ្នក ហើយអ្នកសកម្មជាយ៉ាងណា សុទ្ធតែមានឥទ្ធិពលខាងទាំងអស់។ ដើម្បីធ្វើគំរោងការមួយឲ្យត្រឹមត្រូវសំរាប់អ្នក សូមទៅមើលវិបសែនៅទី

<http://www.mypyramid.gov>